Petits jeux de ballons: Equilibriste

Au cours de cet exercice, les élèves s'adressent des passes en se tenant en équilibre sur des ballons.

Les élèves sont assis en cercle, les pieds dirigés vers le centre. Ils soulèvent ensemble le ballon (ballon lourd ou balle de gymnastique).

Variante

plus difficile

Se tenir debout sur une balle de gymnastique ou un ballon lourd et effectuer l'exercice. A réaliser uniquement lorsque la position debout sur le ballon est maîtrisée.

Matériel: 2 ballons lourds, 1 ballon (de basket, handball ou gymnastique)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO